



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57

optymista@pkps.krakow.pl

poniedziałek	15.00-19.00
wtorek	15.00-19.00
środa	15.00-19.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

OBOWIĄZUJE OD 02.09.2024

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Ciuchowisko	2,16.09
	16:00-18:00	Trening umysłu	9.09
	16:00-18:00	Kulturoznawstwo – Korea Północna	30.09
wtorek	15:30-17:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	3,17.09
	16:30-18:00	Zdrowy tryb życia	10.09
	10:30-11:15	Aqua aerobik	10,17,24.09 zajęcia na ul. Ingardena 4
środa	16:00-19:00	Plastyka	11.09
	13:00-15:00	Nordic Walking	18.09
	15:00-16:00	Kurs fotograficzno-filmowy	18,25.09
	16:00-18:00	Szachy – odmiana japońska	25.09

czwartek	10:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	5,26.09
	11:30-12:15	Gimnastyka	5,12,19,26.09 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	10:00-12:00	Gry stolikowo-ruchowe	12,19.09
piątek	10:00-12:00	Nordic Walking	6.09
	10:00-11:00	Ciuchowisko	13,20,27.09
	11:00-13:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	13,20.09
	11.00-12:00	Bystry senior	27.09

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.09	15:00	Koncert „Ze świata wszystkich stron” w Woli Węclawskiej	Wola Węclawska szczegółowe informacje u koordynatora
6.09	11:00-19:00	XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Park Jordana szczegółowe informacje u koordynatora
4,24.09	15:00	Piknik w Plenerze	Szczegóły u koordynatora
2,9,16,23,30.09	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
11,25.09	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
23.09	16:00-18.00	Wykład o dzieciach ulicy	Zajęcia stacjonarne Wykład Pani dr Barbary Adamczyk
26.09 27.09	9:00-17:00 9:00-13:00	VIII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Klub Sportowy Bronowianka ul. Zarzecze 124a szczegóły informacje u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.